https://vk.com/doshkoll

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнка» г. Советский»

«Картотека зрительной гимнастики в стихах по лексическим темам».

Учитель – логопед
Ястребова И.Н.

г.Советский, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Зрительная гимнастика в стихах. Игрушки. Детский сад. Части тела и лица. Осень.
Дни недели. Овощи. Деревья.
Ягоды. Грибы.
Домашние животные. Домашние птицы. Физкультура. ЗОЖ.
Зима. Зимние забавы. Части суток Дикие животные.
Птицы. Животные жарких стран.
Народы мира. Транспорт. ПДД. Профессии.
Наша Армия. День победы. Мамин праздник.
Весна.
Мой город. Дом. Квартира. Мамины Помощники. Страна. Цветы. Космос.
Электроприборы. Насекомые.
Рыбы. Водоёмы. Лето. Школа. Школьные принадлежности.
Разное. Использованная литература.
Интернет-ресурсы.

ИГРУШКИ.

«Буратино».

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево.

Наши глазки закрываются…

Представим, будто нос наш удлиняется.

Я превращаюсь в Буратино
И носом буду рисовать картину.
Интереснее всего – это рисовать,
Что представишь: стол, окно,
Шкаф, ковер, кровать…
Все нарисует носик наш,
Когда ему работу дашь.
И мы без дела не сидим:
Мы носиком руководим!

Вариант 2:

Превращаюсь в Буратино
Буду рисовать картину
Нарисую я пейзаж
Носик я мокну в гуашь
Вот и небо чистое,
Солнышко лучистое,
Травка, речка голубая
Я рисую, не моргая,
Будет носик рисовать
Наше зренье улучшать!

***

Буратино потянулся, *Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.*
Вправо- влево повернулся,
Вниз- вверх посмотрел
И на место тихо сел. *Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.*

***

Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.	*Посмотреть влево- вправо, вниз - вверх* *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз* *вверх – влево – вниз* *Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 р*

«Веселый мяч».

Веселый мяч помчался вскачь.
(Дети смотрят вдаль.)
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
(Смотрят на кончик носа, вдаль.)
Покатился под ворота,
(Смотрят вниз.)
Добежал до поворота.
(Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул – вот и все.
(Закрывают глаза.)

«Два мяча».

— Послушайте сказку *И.п.: спина прямая, голова прямая, неподвижно.*
про два мяча. Они большие
шалунишки, любят бегать,
прыгать так быстро, что нам
их не догнать, поэтому мы
будем их «догонять» глазками.
Жили-были у Иринки
Два мяча в одной корзинке:
Красный — важный и пузатый,
Крошка-мячик — плутоватый,
Развеселый игрунок —
Всем мешал, как только мог!
Мяч большой и крошка-мяч
Как-то раз пустились вскачь.
Вправо-влево мяч большой *Движения глазами вправо-влево.*
Прыгал очень хорошо! *Повторить 5 раз*
Раз и два, туда-сюда,
Не догонишь никогда!
Крошка-мяч прыгучий очень, *Движения глазами вправо-влево.*
Скачет, скачет, как захочет, *Повторить 5 раз.*
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Зацепился и повис.
А как выбраться — не знает. *Перемещение взгляда по диагонали.*
Мяч большой не унывает. *Повторить 5 раз.*
Скачет бойко — скок да скок,
Снизу вверх, наискосок,
Сверху вниз, наискосок.
Крошке-мячику помог.
Крошка-мяч чуть-чуть подумал, *Перемещение взгляда вдаль- вблизь.*
Вдруг опять пустился вскачь! *Повторить 3 раза.*
Прыгнул вдаль, опять на место,
Раз и два туда-сюда.
Прыгал-прыгал...
Побежал
Он искать большущий мяч.
Покатились друг за другом *Круговые движения глазами по часовой*
Кувырком они по кругу. *стрелке и против нее.*
Кувырком, кувырком, *Повторить 3 раза.*
Голова идет кругом!
Бултыхнулись в корытце, *Моргание глазами без напряжения мышц.*
Искупались в водице. *Повторить 4 раза.*
Вода в глазки им попала,
Они глазки враз закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
И водица убежала.
Из корытца их достали, *Поглаживание век от переносицы к вискам.*
Очень долго вытирали.

Сухо-сухо, чисто-чисто Полотенчиком душистым. Вот и снова у Иринки *глаза.* Два мяча лежат в корзинке. Закрывайте, дети, глазки — Завершилась наша сказка.	*Повторить 4 раза.* *Потереть ладони друг о друга, накрыть ими* *Держать ладони в течение 30 с.*

ДЕТСКИЙ САД.

«Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

ЧАСТИ ТЕЛА И ЛИЦА.

«Носик» *(по методике йогов).*

Смотрит носик вправо-влево, Смотрит носик вверх и вниз. Что увидел хитрый носик? Ну, куда мы забрались?	*Резко перемещают взгляд вправо и влево* *Резко перемещают взгляд вверх и вниз.* *Мягко проводят указательными пальцами по векам.*

«Солнечный зайчик» *(в соответствии с методикой йогов).*

Солнечный мой заинька, Прыгни на ладошку. Солнечный мой заинька, Маленький, как крошка. Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо! Прыг на лобик, и опять На плече давай скакать. Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет: Щечки теплыми лучами Нежно согревает.	*Дети вытягивают вперед ладошку.* *Ставят на ладонь указательный палец другой руки. Прослежива* *движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к но* *отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одн* *другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.* *Голова все время находится в фиксированном положении. Закры* *ладонями.*

ОСЕНЬ.

****

Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! Слева - сосны, справа – ели. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой!	*Выполняют круговые движения глазами* *Выполняют движения глазами влево – вправо* *Выполняют движения глазами вверх – вниз*

****

Осень по опушке краски разводила, По листве тихонько кистью поводила. Пожелтел орешник и зарделись клены, В пурпуре осинки, только дуб зеленый. Утешает осень: не жалейте лета,	*Круговые движения глазами : налево – вверх – нап* *вправо – вверх – влево - вниз* *Посмотреть влево – вправо.* *Посмотреть вверх – вниз.* *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повт*

Посмотрите – осень в золото одета!

***

Жёлтый - красный Красный – жёлтый Разный красный. Жёлтый разный. Это ветер листья носит. Звонкий ветер. Это осень…	*-прослеживание глазами за движением листочка вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.* *- движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-6раз.* *- поморгать и закрыть глаза.*

«Листья».

Ах, как листики летят, Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. Под ногами у ребят Листья весело шуршат, Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу.	*Круговые движения глазами:* *налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – в* *Посмотреть влево – вправо.* *Посмотреть вверх – вниз.* *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вн* *вверх – влево – вниз.* *Посмотреть влево – вправо.* *Посмотреть вверх – вниз.* *Посмотреть вниз.* *Посмотреть вверх.* *Посмотреть влево – вправо.* *Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.*

«Прогулка в лесу».

Мы отправились гулять. Грибы - ягоды искать Как прекрасен этот лес. Полон разных он чудес. Светит солнце в вышине, Вот грибок растет на пне, Дрозд на дереве сидит, Ежик под кустом шуршит. Слева ель растет - старушка, Справа сосенки - подружки. Где вы, ягоды, ау! Все равно я вас найду!	*Шагают на месте* *смотрят вверх* *смотрят вниз* *смотрят вверх* *смотрят вниз* *смотрят вправо* *смотрят влево* *повторяют движения глаз* *влево - вправо, вверх - вниз.*

ДНИ НЕДЕЛИ.

«Весёлая неделька».

- Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку. - **В понедельник**, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.	*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова нег* *(снимает глазное напряжение).*

- **Во вторник** часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.	*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую неподвижна; (снимает глазное напряжение).*
- **В среду** в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем.	*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко глазки; (упражнение для снятия глазного напряжени*
- **По четвергам** мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.	*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на р 30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и сме опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенс координации)*
- **В пятницу** мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать.	*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и с вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложн глаз)*
- Хоть **в субботу** выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.	*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем левый; перевести взгляд в верхний левый угол и ниж (совершенствует сложные движения глаз)*
- **В воскресенье** будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать. - Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!	*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю гл от наружного края к носу, затем наоборот (рассла и улучшает кровообращение)*

«Дни недели».

Понедельник.

В понедельник в детский сад Прискакали зайчики. Полюбили крепко их Девочки и мальчики. Пригласили их плясать Дружно ножки выставлять	*(Прыжки на двух ногах)* *(Обхватить себя руками)* *(По очереди выставляют вперёд ножки)*
Присядь вправо, Присядь влево,	*(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)* *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
А затем кружись ты смело. И ладошки у ребят, Словно листики шуршат.	*(Покружиться)* *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

Вторник.

К нам во вторник прилетал Аист длинноногий,	(Взмахи руками вверх, вниз)
По болоту он шагал Рыб, лягушек доставал, Наклонялся, выпрямлялся,	(Ходьба на месте, высоко поднимая колени) (Наклоны вперёд, руки отвести назад)
Вдаль смотрел на край болота	(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)

И на нос. Ой, где он? Вот он!	(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к но взгляда от пальца)
Аист полетел домой, Машем мы ему рукой.	(Взмахи руками вверх, вниз) (Машут рукой или одновременно двумя)

Среда.

В среду слон к нам приходил, Топать ножками учил,	*(Ходьба на месте)*
И наклоны выполнять, И на цыпочках стоять.	*(Наклоны вперёд)* *(Поднимаемся на носочки)*
Мы покрутим головой Словно хоботом с тобой.	*(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, впр и обратно)*
В прятки поиграем Глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Мы идём слона искать. Пять, четыре, три, два, один, Слон уходит в магазин.	*(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и открыть глазки)*

Четверг.

А в четверг к нам приходила Хитрая лисичка,	*(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*
Показала хвостик рыжий Такой мягкий и пушистый.	*(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь пос можно дальше назад)*
Посидели, постояли, Притаились как лиса,	*(Приседания)*
Мышку в норке поискали Вот такие чудеса!	*(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)* *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл,	*(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*
Он в лесу медок нашёл,	*(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания туловища вправо, влево)*
На высокой ёлке, Где колкие иголки.	*(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иг*
Мы у пчёл медку попросим	*(Встряхнуть кисти рук)*
На дворе настала осень, Скоро мишка ляжет спать,	*(Потянуться)* *(Медленно приседают)*
Будет лапу он сосать. Пчёлы дали мёду, Целую колоду.	*(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)* *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

Суббота.

Мы в субботу пригласили	*(Взмахи руками к себе)*
Шустрых белок на обед. Щей капустных наварили,	*(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)* *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, поворачивается вслед за руками)*
Наготовили котлет.	*(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*
Белки в гости прискакали, Посмотрели на столы …	*(Прыжки на месте)* *(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*
В лес обратно убежали За орешками они.	*(Бег на месте)* *(Постукивание кулаками друг об друга)*

Воскресенье.

В воскресенье выходной, Мы идём гулять с тобой.	*(Ходьба на месте)*
Смотрим вправо	*(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево, Ничего не узнаём. Вот забор, а за забором,	*(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)* *(Развести руки в стороны и удивиться)* *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертика раздвинуты как иголки).*
Ходит лая грозный пёс, Вот корова замычала, «Му-у-у», Заработал паровоз, «Ду-ду-ду-у»,	*(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд сле* *(Наклоны туловища вперёд)* *(Имитация движущегося поезда на месте)*
А лошадка бьет копытцем, Предлагает прокатиться. Мы на этой карусели Прокатиться захотели.	*(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем л* *(Произвольные круговые движения руками).*

ОВОЩИ.

Массаж глаз «Раздеваем лук» *(по китайской методике).*

Сняли тоненький сюртук, Сняли рыжую рубашку, Сняли желтую рубашку, А стянув еще рубашку, Все заплакали вокруг. Вот как мы вчера на кухне Раздевали сладкий лук.	*Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогре* *Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от в края глаз к внешнему.* *Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зра сначала в одну сторону, потом в другую.*

«Овощи».

Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва. Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.	*Обвести глазами круг.* *Посмотреть вверх.* *Посмотреть вниз.* *Посмотреть влево – вправо* *Влево — вправо.* *Посмотреть вниз.* *Посмотреть вверх.* *Зажмурить глаза, потом поморга* *(повторить 2 раза)*

****

Раз, два, три, четыре, пять. Будем овощи искать. Что растет на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – Наша грядка просто клад!	*Дети выполняют круговые движения глазами* *Посмотреть вверх – вниз.* *Посмотреть влево, вправо.* *Быстро поморгать.*

ДЕРЕВЬЯ.

***

Ветер дует нам в лицо. *Часто моргают веками.*
Закачалось деревцо. *Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.*
Ветер тише, тише, тише… *Медленно приседают, опуская глаза вниз.*
Деревца все выше, выше! *Встают и глаза поднимают вверх.*

«Ёлка».

Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.	*Выполняют движения глазами.* *Посмотреть снизу вверх.* *Посмотреть слева направо.* *Посмотреть вверх.* *Посмотреть вниз.* *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить*

«Липа».

Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг.	*Развести руки в стороны.* *Скругленные руки сцепить над головой.*
Липы кронами шумят Ветры в их листве гудят.	*Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону.*
Вниз верхушки пригибают	*Наклониться вперёд.*
И качают их, качают.	*Наклонившись, покачать туловищем.*
После дождика и гроз Липы льют потоки слёз.	*Выпрямиться, руки поднять.* *плавно опустить руки, перебирая пальцами.*
Каждый листик по слезинке Должен сбросить на тропинки.	*Руки вниз, энергично* *встряхивать кистями.*
Кап и кап, кап и кап - Капли, капли, капли-кап!	*Хлопать в ладоши, описывая руками* *Круг в одну и др. стороны.*
До чего же листик слаб! Он умоется дождём,	*«Уронить» руки.* *Погладить сначала одну, потом*
Будет крепнуть с каждым днём.	*др. руку, сжать кулаки.*

ЯГОДЫ.

***

Все больного навещают, Все больного угощают: Кто морошкой, Кто черникой, Кто сушеной земляникой.	*Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.*

ГРИБЫ.

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят. *(Дети смотрят вдаль.)*
Рябит от шляпок в глазах у ребят. *(Часто моргают глазами.)*

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«Кошка».

Вот окошко распахнулось, *Разводят руки в стороны.*
Кошка вышла на карниз. *Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.*
Посмотрела кошка вверх. *Смотрят вверх.*
Посмотрела кошка вниз. *Смотрят вниз.*
Вот налево повернулась. *Смотрят влево.*
Проводила взглядом мух. *Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.*
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз. *Дети приседают.*
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота. *Смотрят прямо.*
И закрыла их руками. *Закрывают глаза руками.*
***
Мы поскачем на лошадке *(Прослеживание глазами за предметом.)*
Вправо – влево. *(Вправо - влево.)*
Вверх – вниз. *(Вверх – вниз.)*

«Мой щенок» *(Е. Раннева).*
Я щенка нарисовал, милого, смешного. *(большой круг)*
В целом мире не найти друга мне такого! *(малый круг)*
Он протягивает лапу *(по траектории восьмерка).*
И глядит лукаво.
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа *(смотрим глазами вправо).*
Слева луг цветет веселый *(посмотрим глазами налево,*
Убегает вдаль река *(посмотрим вниз).*
На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам *(поднимем глаза вверх).*

«Ослик».
(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)
Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу - свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,
(Выполняются круговые движения глазами.)
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
(Закрывают глаза.)
***
Хомка - хомка хомячок ,
Полосатенький бочок.
Хомка рано встаёт
Глазки свои хомка трет.
Поморгает – раз, два, три
Вдох и выдох. Посмотри
Далеко ручей бежит,
На носу комар пищит.
Смотрит хомка выше, ниже,
Вправо, влево, дальше, ближе…
Осмотрел он все кругом
Прыг! и в норочку бегом!

ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ.

«Птицы на дворе».

Перед нами петушок – Он с земли зерно клюет.	*(Дети смотрят перед собой.)* *«Смотрят вниз)*
Слева – курица идет, Справа – уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете.	*(Смотрят влево,* *вправо,* *вверх.)*

ФИЗКУЛЬТУРА. ЗОЖ.

***

А сейчас, а сейчас
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками.

***

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

«Тренировка».

Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тыщу раз!	*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.* *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вн* *вверх – влево – вниз.* *Поднять взгляд вверх.* *Опустить взгляд вниз.* *Быстро поморгать.*

ЗИМА. ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ.

«Снегопад».

Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит И над колокольней.	*Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, пото*

Каждый дом и каждый куст Греет, одевает.	*Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево.*
Снеговая шубка и Шапка снеговая. Белых хлопьев белый пух С неба валит валом, Укрывая белый свет Белым одеялом.	*Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба.* *Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.*
Чтобы слева, впереди, Позади и справа Сладко спали до весны Дерева и травы. Это сколько ж наметёт. Снега за ночь-то! Это как же полетят С горки саночки! Рады снегу детвора - Песня звонкая слышна!	*Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянут* *коснуться правого плеча.* *Закрыть глаза ладонями.* *Развести руки в стороны глаза широко открыть.* *Полузакрыть глаза, мягко погладить средними пальцами* *переносицы к вискам.*

«Снежинки».

Закружились, завертелись *«Фонарики»*
Белые снежинки. *Поднять руки вверх и посмотреть*
Вверх взлетели белой стаей. *на них*
Лёгкие пушинки. *Медленно опустить руки и*
Чуть затихла злая вьюга. *проследить за ними взглядом.*
Улеглись повсюду.
Заблистали, словно жемчуг, - *Развести поочерёдно руки*
Все дивятся чуду. *в стороны и проследить за ними*
Заискрились, засверкали *Выполнить руками*
белые подружки. *движение «ножницы»*
Заспешили на прогулку *Шаг на месте.*
Дети и старушки.

«Снежки».

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).

В руки вы снежки возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз снежки вы опустите,
И опять на них взгляните.
Снежок вправо,
Снежок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Снежок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас снежок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
А теперь в игру вступайте.

ЧАСТИ СУТОК.

«Волшебный сон».

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Отдыхают... Засыпают...
Шея не напряжена
И рассла-бле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко... *(Пауза.)*
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем... *(Громче, быстрей, энергичней.)*
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

«Ночь».

Ночь. Темно на улице. *(Выполняют действия, о которых идет речь)*
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 - 4 раза)

«Тишина».

Мы устали все чуть - чуть.
Предлагаю отдохнуть.
Отдыхайте наши уши
Тишину мы будем слушать.
И глаза мы закрываем,
И они пусть отдыхают.
В тишине представить море,
Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.
Наши глазки так устали,
Мы писали, рисовали,
Встанем дружно по порядку,
Сделаем для глаз зарядку.
Ночь. Темно на улице.
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.
Вправо - влево посмотрите,
Вниз и вверх все поглядите.
Отдохнули? Хорошо.
Повторяем все еще.

КАЛЕНДАРЬ.

«Календарь».

Запоминаем календарь:	
Зима – декабрь, январь, февраль. За ними март, апрель и май –	*Движения глазами вправо-влево.*
Весна пришла, пальто снимай! Июнь, июль и август – лето!	*Движения глазами вниз - вверх*
Бежит с портфелем осень следом: Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь,	*Круговые движения глазами по часовой стре* *неё*
А дальше вновь зима – декабрь!	*Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз*

Повторить 2 раза.

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«Белка».

Белка дятла поджидала, *Резко перемещают взгляд вправо- влево.*
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри! *Смотрят вверх-вниз.*
Вот орехи-1,2,3.
Пообедал дятел с белкой *Моргают глазками.*
И пошел играть в горелки. *Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.*

«Зайка».

Каждый ребенок берет зайчика на палочке.

Зайка вправо поскакал, Каждый зайку увидал. Зайка влево поскакал Каждый взглядом увидал. Зайка — вправо, зайка влево. Ах, какой зайчонок смелый! Зайка скачет вверх и вниз. Ты на зайку оглянись. Зайчик спрятался от нас. Открывать не надо глаз.	*Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голо* *фиксированном положении.* *Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят ч* *плечо, затем через левое.* *Закрывают глаза на несколько секунд.*

«Ёжик».

Ходил ёжик по полянке,	*- ходьба на месте*
Он искал грибы опятки.	*- повороты головы вправо и влево;*
Глазки щурил, открывал	*- прищуриться и открыть глаза;*
Но грибов не увидал	*-развести руки в стороны;*
Вверх смотрел он, вниз глядел	*- посмотреть вверх- вниз;*
Сам тихонечко пыхтел	*-произнести “пых”, “пых”, “пых;*
Смотрел влево, смотрел вправо	*-голова неподвижна, посмотреть влево – вправо;*
Вдруг увидел гриб на славу! Оглянулся он ещё	*- закрыть и широко открыть глаза;* *-руки спрятать за спину;*
Через левое плечо	*-повернуть голову влево, посмотреть назад;*
Через правое ещё	*-повернуть голову вправо, посмотреть назад;*
Ёж затопал по тропинке И грибок унёс на спинке.	*-ходьба на месте, высоко поднимая ноги.*

«Заяц».

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. *Смотрят вверх.*
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. *Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.*
Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает. *Моргают глазками.*
Глазки закрывает. *Глазки закрывают.*
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

«Заяц белый».

Заяц белый отвечал: *Быстро моргают глазами.*
Ты куда за лыком бегал?
Заяц белый отвечал: *Наклонять и выпрямлять голову*
«Я не бегал, я скакал». *вперёд, закрыв глаза.*
Заяц белый, заяц белый, *Опять быстро сжимать и*
Ну а где же ты обедал? *разжимать веки.*
Заяц белый отвечал: *Наклоны головы вправо-влево.*
«Я сегодня голодал». *Закрыть глаза ладонями, расслабив глаза.*

«Как мы Мишке помогали».

Долго мы в лесу гуляли, *(Руки на поясе, ходьба на месте)*
Наши ноги не устали.
Руки тоже не устали, *(Вытянуть руки в стороны на уровне плеч)*
Хоть немного рисовали. *(Согнуть в локтевом суставе)*
Будем руки поднимать *(Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки)*
Силу крепкую качать. *(Опустить руки вниз и посмотреть на носочки)*
Сильна левая рука, *(Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)*
Сильна правая рука. *(Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)*
Сильна левая нога, *(Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)*
Сильна правая нога. *(Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)*
Кулаки крепко сжимаем, *Выполнять в соответствии со словами)*
Руки мы в локтях сгибаем.
Раз, два, три, четыре
Глазки мы откроем шире.
Мишка, прыгай вместе с нами,
Силушку тебе собрали. *(Прыжки на месте)*
Сладко ты в берлоге спи. *(Присесть, закрыть глаза ладошками)*

«Лиса».

Ходит рыжая лиса, *Крепко зажмурить и открыть глаза.*
Щурит хитрые глаза.
Смотрит хитрая лисица, *Вытянуть вперёд правую руку,*
Ищет, где бы поживиться. *на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.*
Пошла лиска на базар, *Поднять руку и опустить,*
Посмотрела на товар. *прослеживая взглядом.*
Себе купила сайку, *Описать рукой круг по часовой стрелке и*
Лисятам балалайку. *против неё.*

«Медведь по лесу бродит».

Медведь по лесу бродит.
От дуба к дубу ходит. *(Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками.)*
Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет. *(Изображать, как он достает и ест мед.)*
Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают, *(«Отмахиваться от пчел».)*
Медведя прогоняют.
А пчелы жалят мишку: *(Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)*
Не ешь наш мед, воришка! *(Прослеживаем за движением пальца глазами, стараясь не поворачивать головы.)*
Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу. *(Ходьба «вперевалочку».)*
Ложится, засыпает *(Прилечь, руки под щеку.)*
И пчелок вспоминает. *(И.Лопухина)*

***

Сел медведь на брёвнышко,
Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.
Стал глядеть на солнышко.
- Не гляди на свет, медведь!
Глазки могут заболеть!
Прикрывают глаза ладонями.

***

Три медведя шли домой,
Папа был большой — большой.
Мама с ним пониже ростом
А сынок — малютка просто.
Очень маленький он был,
С погремушками ходил.
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь!

• *Смотреть пристально, но не моргая (без напряжения) 10 сек.*
• *Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз (15 раз). Повторить 5-6 раз.*

ПТИЦЫ.

«Воробей».

За окошком воробей
Прыгает по веткам,
Хочет что – то рассказать
Нашим малым деткам.
Мы поищем глазками
Шустрого воробушка.
Глазки смотрят, ищут птичку.
Где же птичка невеличка?
(Взгляд вдаль).

«Птички».

Летели птички, Собой невелички.	*Прослеживание глазами за предметом по кругу*
Как они летели, Все люди глядели.	*Движения глазами вправо – влево*
Как они садились, Люди все дивились.	*Движения глазами вверх – вниз*

«Сорока».

Длиннохвостая сорока Хлопотунья белобока. По лесу летает Вести собирает. Вправо-влево, вправо-влево Все летает то и дело. С веточки на веточку Отлетает чуточку. Вверх и вниз, верх и вниз. Лишь смотреть ты не ленись. Затрещит и застрекочет, Будто кто ее щекочет. Ну, сорока – егоза, Мы зажмурили глаза. Поскорей улетай Ты нам больше не мешай.	*-проследить глазами за движением птицы «далеко - близко» 6- 8 раз;* *-движение глаз вправо-влево 6-8 раз;* *-движение глазами вверх вниз 6-8 раз* *-проследить глазами по кругу в одну и др* *- поморгать и зажмурить глаза.*

«Сова».

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка-сова,
большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
Посмотрела все кругом –
за добычею бегом!

«Совенок».

Вращать глазами по часовой стрелке, «рисуя» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки

«Филин».

На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль.

ЖИВОТНЫЕ ЖАРКИХ СТРАН.

«Лимпопо» *(по технологии В. Базарного)*.

А в Африке, а в Африке, На черной Лимпопо, Сидит и плачет в Африке Печальный Гиппопо. Он в Африке, он в Африке. Под пальмою сидит И на море из Африки Без отдыха глядит: Не едет ли в кораблике Доктор Айболит? Но вот, поглядите, какая-то птица Все ближе и ближе по воздуху мчится. На птице, глядите, сидит Айболит И шляпою машет и громко кричит «Да здравствует милая Африка!»	*Сидят по-турецки, медленно, в ритме* *стихотворения двигают зрачками сле* *Переводят взгляд вверх-вниз.* *Складывают пальцы трубочкой и см* *«трубу» сначала правым глазом, пот*

«Слоник».

Раз, два — слоник идет вправо, *Движения глаз вправо-влево.*

Три, четыре — а теперь налево, *Повторить 4—5 раз.*
Пять, шесть — дорожка лежит прямо,
Семь, восемь — все начинаем сначала.
Идет слоник по тропинке. *Движения глаз вверх-вниз,*
Глядит вниз, как на картинке. *вправо-влево.*
Смотрит вверх, по сторонам. *Повторить 5-6 раз.*
Ну-ка сделай так же сам.
Сел наш слоник отдохнуть. *Глаза закрыть, открыть.*
Только он решил уснуть, *Круговые движения глазами.*
Вдруг, откуда ни возьмись, *Повторить 4-5 раз.*
В лесу пчелка появилась.
И, кружа, кружа, жужжит.
Как ее остановить?
Посмотрел наш слоник вдаль. *Глаза открыть, закрыть. (5-6 р)*

НАРОДЫ МИРА.

«Индеец Соколиный глаз».

— У индейца по имени Соколиный глаз отличное зрение. Он самый лучший охотник в своем племени. Хотите ли вы, ребята, чтобы у вас тоже было хорошее зрение? Нам поможет Соколиный глаз.

Глаза отдыхают. Соколиный глаз накрывает глаза ладошками, закрывает их. Он слушает шепот ветра, шум воды, крик птиц.	*Держать ладони в течение 30 с*
Соколиный глаз смотрит на небо вверх, он определяет погоду. Смотрит на землю.	*Повторить 4-5 раз.*
Соколиный глаз смотрит на ближнее дерево, на далекое озеро.	*Повторить 4-5 раз.*
Соколиный глаз поворачивается вправо, натягивает лук. Смотрит влево.	*Повторить 4-5 раз*
Соколиный глаз не дает пыли и ветру попадать в глаза, он быстро моргает.	*Моргание глазами – 3 подхода по 10 р*

ТРАНСПОРТ. ПДД.

«Автобус».

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет...
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатились.

***

Движением полон город
Бегут машины в ряд
Цветные светофоры
И день и ночь горят.
Стоп, машина! Стоп, мотор!
Тормози скорей, шофер!
Красный глаз глядит в упор
Это строгий светофор.
Обождал шофер немножко,

Снова выглянул в окошко
Светофор на этот раз
Показал зеленый глаз,
Подмигнул и говорит:
«Ехать можно, путь открыт!»
• *Медленно открывать и закрывать глаза;*
•*Быстро моргать*

«Машины».

По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень.
(Дети выполняют круговые движения глазами.)
Поедут направо, налево, кругом-
(Выполняют движения глазами влево, вправо.)
Свободны машины и ночью и днем.
(Хлопают глазами.)

«Самолет».

Пролетает самолет	*- посмотреть вверх*
С ним собрался я в полет.	*-отвести руки, проследить взглядом.*
Правое крыло отвел, посмотрел.	*-вращательные движения руками перед*
Левое крыло отвел, поглядел.	*взглядом.*
Я мотор завожу	*- встать на носочки, проследить глазами*
И внимательно гляжу	*линии;*
Поднимаюсь ввысь, лечу	*- поморгать и прикрыть глаза.*
Возвращаться не хочу.	

«Светофор».

У дороги, словно в сказке, *Взор переводят вверх, вниз*
На столбе живёт трёхглазка. *Взор переводят вправо, влево.*
Всё мигает и мигает, *Моргают глазами.*
Ни на миг не засыпает. *Широко раскрывают глаза.*
Она транспорт стережёт, *Глаза закрывают.*
Пешеходам путь даёт. *Широко открывают и закрывают глаза.*
(повторить 2 – 3 раза)

ПРОФЕССИИ.

«Маляры».

Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.
Нет забавнее игры:
Наши глазки – маляры.
(Садятся прямо и настраиваются.)
Мы заборы красим
Вверх – вниз – раз,
Вверх – вниз – два *(и так до 8 раз).*
Наши глазки молодцы,
Работают в согласии.
(Легко моргают.)

«Художники».

Надо глазки упражнять,
Чтобы клад нам увидать.
Дети рисуют взглядом лодочку(2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.

«Часовщик».

Часовщик прищурил глаз, *(Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз.)*
Чинит часики для нас. *(Открыть глаза.)*

(С. Маршак)

НАША АРМИЯ. ДЕНЬ ПОБЕДЫ.

«Стрельба глазами».

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

МАМИН ПРАЗДНИК.

***

Пальчик к носу движется,
А потом обратно,
На него посмотреть
Очень нам приятно!
Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.
А теперь глаза закрой
И погладь руками,
Помечтаем мы с тобой
О любимой маме.
Закрыть глаза, погладить веки.

ВЕСНА.

«Весна».

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.
Потягивание
Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!
Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны
Справа - первые цветочки появились на лужочке.
Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором
Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк.
Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором
Мы кораблик смастерили,
Соединить ладони перед грудью
В ручеёк пустить решили.
Удаление сложенных ладоней вперёд от себя
Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!
Машем ладонями, прощаясь с корабликом
Вот как весело играть и в весенний день гулять!
Легкие подпрыгивания на месте
Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

«Подснежник».

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)
В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,
И команды выполняйте.

МОЙ ГОРОД. ДОМ. КВАРТИРА.

«Заборчик».
Поднимать глаза вверх и опускать вниз.
«Мостик».
Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *Закрывают оба глаза.*
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *Продолжают стоять с закрытыми глазами.*
А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*
Нарисуем букву о, получается легко. *Глазами рисуют букву о.*
Вверх поднимем, глянем вниз, *Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*
Вправо, влево повернем, *Глаза смотрят вправо- влево.*
Заниматься вновь начнем. *Глазами смотрят вверх, вниз.*

МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ.

«Метелки».
Вы метелки,
Усталость сметите.
Глазки нам
Хорошо освежите. *(Моргание глазами).*

СТРАНА.

«Золотая хохлома».
А сейчас вновь гимнастика для глаз. *(Дети выполняют данные движения стоя)*
Глаза крепко закрываем,
Широко их открываем.
Все умеем мы моргать
И глазами «рисовать». *(Поднять глаза вверх, сделать ими круговое вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки)*
Ветка влево повернулась *(Вытянуть левую руку в сторону на уровне плеч, посмотреть влево при неподвижной голове)*
И в колечко завернулась. *(Согнуть левую руку в локтевом суставе)*
Изогнулась мило вправо, *(Вытянуть правую руку в правую сторону на уровне плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове)*
Получился лист на славу! *(Согнуть правую руку в локтевом суставе)*
Рядом с листиком трёхпалым *(Присесть)*
Земляника цветом алым *(Обхватить колени руками, посмотреть вниз)*
Засияла, поднялась, *(Приподняться на носочки и вытянуть руки вверх, посмотреть на ладошки)*
Сладким соком налилась.
А трава, как бахрома, *(Наклоны туловища в стороны)*
Золотая хохлома! *(Опустить руки вниз)*
«Кружева».
Кружевницы ниткой кружева плетут, (Имитируют плетение)
Там цветы и птицы дивные живут.
Их иголочка “рисует” тут и там, (Отводят руки в стороны попеременно и
Нитка тянется за нею по пятам. прослеживают взглядом)

Но и мы умеем, кружева вязать, (Имитируют рисование кистью)
Будем кисточкой узоры рисовать.
Нарисуем мы узоры наверху, (Поднять голову, посмотреть вверх)
Завитушками листочки есть внизу. (Опустить голову, посмотреть вниз)
Слева можем мы бутоны положить, (Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)
Справа инеем пушистым всё покрыть. (Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)
Мы волшебные получим кружева, (Поднять руки вверх)
Будут радовать они нас, детвора. (Улыбаясь, опустить руки через стороны вниз)

ЦВЕТЫ.

***

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.

КОСМОС.

***

Раз, два, три
Ремни пристегни. Ракета ввысь лети.
Космонавты, глубже дыши.
Посмотри в иллюминатор, вдруг!
Чудеса одни вокруг.
В воздухе, как ласточки, мы парим
Из отсека в отсек мы летим.
Садимся в кресло мы с трудом
Еще трудней удержаться в нем...
Вот приземляемся мы на Земле,
Чтобы знания получить тебе и мне.
Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устают глаза).

ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ.

«У компьютера».

Мы с компьютером играли. *(Сидя, потереть ладонями лицо)*
Ох, глаза наши устали, *(Слегка прикрыть глаза веками)*
Надо глазкам отдых дать,
Будем быстро мы моргать. *(Быстро моргать)*
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем быстро мы моргать.
А теперь глаза закроем, *(Выполнять упражнения в соответствии с указанием)*
Широко опять откроем.
Раз – закроем, два – откроем,
Три – закроем, на четыре вновь откроем.
Раз, два, три, четыре, пять
Не устанем закрывать.
И ладошками глаза
Мы закроем не спеша,
Посидим в темноте.
Краска чёрная везде.
А теперь представим сразу,
Чёрную от сажи вазу.
Всё черным-черно кругом:

https://vk.com/doshkoll

Чёрно небо, чёрен дом.
Снова мы глаза откроем,
На работу их настроим.

НАСЕКОМЫЕ.

«Бабочка».

Спал цветок *(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*
И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*
Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*
Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*
Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

«Комарик».

Комарик летает,	*(вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на указател*
Летает, летает.	*Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают*
Где сесть не знает:	*(прикасаются пальцем к левой ладони - комар сел).*
З-з-з-з-з-з-з.	*(хлопают правой ладонью по левой).*
Хлоп!	

«Мотылек».

Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.

«Муха» *(по методу йогов).*

Громко муха зажужжала,	*Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем*
Над слоненком виться стала	*прослеживая движение глазами.*
Муха, муха полетела	*Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгл*
И на нос слоненку села.	*пальца.*
Снова муха полетела,	*Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взгляд*
И на ухо она села.	*видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагив*
Муха вверх, и муха вниз.	*второго уха, прослеживал движения взглядом.*
Ну, Слоненок, берегись!	*Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафикси*
	кончике пальца.

«Паучок».

Пау - пау - паучок	*(дети вытягивают перед собой паучка на палочк*
Паутиновый жучок	*(фокусируют взгляд на пауке и, проговаривая сло*
Он на веточке сидел	*палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая д*
Да на солнышко глядел.	
Паутинку натянул,	*(закрывают глаза, опустив паучка вниз)*
Покачался и уснул.	*(быстро моргают глазами)*
Здравствуй, здравствуй, солнышко,	
Солнышко - веселнышко.	

***

Руки за спинку, голову назад. *(Закрыть глаза, расслабиться.)*
Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*
Головки опустим — на парту гляди. *(Вниз.)*
И снова наверх — где там муха летит? *(Вверх.)*
Глазами повертим, поищем ее. *(По сторонам.)*
И снова читаем. Немного еще.

«Стрекоза».

Вот какая стрекоза – как горошины глаза *(траектория восьмерки).*
Влево, вправо, верх, вперед *(глазами смотрим по тексту).*
Ну, совсем как вертолет *(по большому кругу).*
Мы летаем высоко *(смотрим вверх).*
Мы летаем низко *(смотрим вниз).*

Мы летаем далеко *(смотрим по большому кругу).*
Мы летаем близко *(смотрим по малому кругу).*
Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

РЫБЫ. ВОДОЁМЫ.

«Рыбка».

Рыбка плавала, ныряла, Рыбка хвостиком виляла.	
Вверх и вниз, вверх и вниз. Рыбка, рыбка, не ленись!	*-проследить глазами за движением рыбки вверх-вни*
По волнам, по волнам, Тут и там, тут и там.	*-прослеживание глазами по волнистой линии вправ*
Вот она какая, рыбка золотая.	*-поморгать глазами.*

****

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде,
То сожмутся, разожмутся,
То зароются в песке.
Глазки – рыбки – зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам.

ЛЕТО.

«Дождь».

Приплыли тучи дождевые: *Покачать поднятыми вверх*
Лей, дождь лей! *руками, посмотреть на них.*
Дождинки пляшут, *Опустить плавно руки,*
Как живые: *перебирая пальцами,*
Пей, рожь, пей! *прослеживая движения взглядом.*
И рожь, склоняясь к земле *Наклониться, делая мягкие,*
Зелёной, *пружинистые движения руками.*
Пьёт, пьёт, пьёт. *Посмотреть вниз.*
А тёплый дождь неугомонный *Показать указательным*
Льёт, льёт, льёт. *пальцем движение сверху вниз*
и проследить его взглядом.

***

Дождик, дождик, пуще лей. *Смотрят вверх.*
Капель, капель не жалей. *Смотрят вниз.*
Только нас не замочи. *Делают круговые движения глазами.*
Зря в окошко не стучи.

«Лучик солнца».

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной. *Моргают глазками.*
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись. *Делают круговые движения глазами.*
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду. *Отводят взгляд влево.*
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду. *Отводят взгляд вправо.*

«Солнышко».

В небе солнце катится Словно желтый мячик, То за тучку спрячется То по елкам скачет. Погуляло, покружилось И за тучку закатилось.	*прослеживание глазами за движением с* *вверх – вниз, вправо – влево.* *- движение глазами по кругу в одну и дру* *-поморгать и зажмурить глаза.*

«Зонтик».

Зонтик у меня цветной Яркий - красный, голубой Ветер осенний засвистел Зонтик в небо полетел Выше- выше- высоко… Дальше – дальше – далеко Кружит – кружит зонт цветной Яркий – красный, голубой	*-прослеживание глазами за движением* *волнистой линии 4-6 раз;* *- прослеживание глазами вверх – вниз,* *-проследить вправо – влево* *-прослеживание глазами по кругу в одну* *стороны 4 раза;*

ШКОЛА. ШКОЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.

«Буквы».

Много с буквами хлопот. Уж такой они народ... Будем буквы мы искать, Будем глазки укреплять. Вот я вижу: букву Б Держит белочка в руке.	*Переводят взгляд вверх-вниз.* *Переводят взгляд вправо-влево.*

«Во дворе».

На горе мы видим дом.
Много зелени кругом:
(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)
Вот деревья, вот кусты,
(Смотрят влево-вправо)
Вот - душистые цветы.
(Смотрят вперед.)
***
Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.

Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились.
***
Долго тянется урок —
Много вы читали.
Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.
Глазкам нужно отдыхать,
Знай об этом каждый.
Упражнений ровно пять,
Все запомнить важно.
Упражнение один -
На край парты книги сдвинь.
(Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)
Упражнение такое
Повтори пять раз за мною.
Упражнение два -
Тренируй свои глаза.
(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)
Занимаемся все сразу,
Повтори четыре раза.
Упражнение три.
Делай с нами, не спеши.
(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)
Повторите пять раз,
Расслабляя мышцы глаз.
На упражнение четыре
Потратить нужно много силы.
(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вы-тяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)
Повторите 5-6 раз,
Все получится у вас.
Упражнение пять
Нужно четко выполнять.
(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)
«Письмо носом».
Закрыть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.
Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

РАЗНОЕ.

****

А сейчас, а сейчас
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками

«Бусинка».

Сели прямо, взяли бусину на нитке, глаза смотрят на нее и выполняем движения в соответствии с текстом.
Раз, два, три, четыре, пять, - будем бусинку искать.
Поиграть она хотела и наверх, вдруг полетела.
Раз – налево,
Два – направо,
Три – наверх,
Четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрит, чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше, тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше, убедитесь вы сейчас.

«Далеко - близко».

Упражнение проводится педагогом, который называет вначале удаленный предмет, а через 2–3 секунды – предмет, расположенный близко. Учащимся необходимо быстро отыскать предметы, которые называет педагог.

«Далеко гляжу».

Так же снимается глазное напряжение, если просто посмотреть вдаль.
Дети подходят к окну и смотрят вдаль.
(Педагог читает медленно).
Высоко сижу, далеко гляжу…
Нет, нам времени не жаль:
С интересом смотрим вдаль.
Ты найди объект вдали,
На него смотри, смотри,
Сквозь него смотри…
Исследуй, рассматривай и наблюдай,
Глазам напряженье снимать помогай.

«Жмурки».

Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.
Дети читают слова, при этом зажмуривают глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.
Сейчас мы в жмурки поиграем:
Веки сильно мы сжимаем,
Держим, держим, напрягаем…
И спокойно расслабляем.
Сидел со мной рядом за партой сосед.
Зажмурился я – и соседа уж нет!
Теперь головою крути не крути,
А в классе у нас никого не найти.
Открою глаза – и сосед мой на месте.
Зарядку для глаз выполняем все вместе.

«Колобок».

Колобок румяный бок
На окошке сидел
В лес глядел.
Спрыгнул вниз он на дорожку,

Повстречал он Мурку – кошку.
Кошка испугалась
И на ёлочку взобралась.
(Зрительная гимнастика с предметами).
Прослеживание взглядом за предметом.
«Марка».
На стекле, чуть ниже уровня глаз, наклейте маленькую марку или картинку размером 3 на 3 или 4 на 4 см. Рисунок должен быть веселый, четко нарисованный и лучше всего в зеленых тонах. За окном вдали выберите предмет с расплывчатыми очертаниями.
По ходу восстановления зрения объект меняем, но всегда выбираем его на таком расстоянии, чтобы он был виден нечетко. А вот расстояние между картинкой и глазами не меняем: 20–25 см!
Продолжительность работы – 10 минут (на уроке достаточно 1–2 мин.). Не думайте о времени! В течение 3–5 сек. рассматриваем рисунок на картинке, затем взгляд переводим на выбранный объект за окном, причем смотрим на него поверх приклеенной на стекло марки. Затем также 3–5 сек. разглядываем этот объект и снова плавно переводим взгляд на картинку.
Если напряжение возникло, чтобы расслабить мышцы, легко-легко поморгайте, похлопайте ресницами!
Это упражнение следует выполнять 2 раза в день в светлое время суток, но промежуток должен составить не менее 2 часов.
Марку на нашем оконном стекле
Рассмотрим очень внимательно.
Находим объект за окном вдалеке,
Пытаясь разглядеть его старательно.
И снова взгляд на марку переводим,
Детали мелкие находим, –
И опять на далекий объект…
И получаем прекрасный эффект:
Я четко вижу далеко!
Все очень просто и легко!
«Пальминг».
Разотрем свои ладошки,
Разогреем их немножко. *(Растирают ладони.)*
Пальчики плотно друг к другу прижмем,
Свету проникнуть сквозь них не даем. *(Делают лодочки.)*
Ладошки – это лодочки у нас:
Одной закроем левый глаз,
Другой закроем правый глаз. *(Закрывают глаза.)*
О хорошем подумать сейчас в самый раз.
Глаза закрыты, ладоней не касаются…
Сейчас с них напряжение снимается.
(Думают о хорошем. воспитатель может давать разного рода установки типа: «Глазки наши хорошие, глазки отдыхают» и т.д.)
Тихонько уберем ладони,
Медленно глаза откроем.
То, что стало четче видно,
Мы от вас, друзья, не скроем.
***

Смотрит вправо — никого,	*Резко переводят взгляд вправо- влево.*
Смотрит влево — никого.	*Выполняют круговые вращения глазами.*
Раз-два, раз-два —	*Закрывают глаза;*

Закружилась голова. Глазки закрывали, Глазки отдыхали. Как откроем мы глаза, Вверх посмотрим, да-да-да. Вниз ты глазки опусти, Вверх опять их подними. Пальцами погладь глаза, Отдыхать пришла пора.	*Резко переводят взгляд вверх вниз* *Мягко поглаживают веки указательными пальцами.*

«Теремок».

Терем- терем- теремок! *Движение глазами вправо- влево.*
Он не низок, не высок, *Движение глазами вверх- вниз.*
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит. *Моргают глазами.*
Жучок сегодня в гости *прослеживание глазами за движением жучка*
К нам в группу прилетел,
Наверное, погреться
Немножко захотел.
На левую ладошку
Уселся он сперва.
Смотри, какие крылья,
Вот лапки, голова.
Дыханием согрею
Я милого жучка,
А он, расправив крылья,
Взлетел до потолка.
На правую ладошку
Ко мне потом он сел
И, прожужжав «Спасибо!»,
В окошко улетел.
Ю.Тарасова

«Солнышко»

В небе солнце катится
Словно желтый мячик,
То за тучку спрячется
То по елкам скачет.
Погуляло, покружилось
И за тучку закатилось.
-прослеживание глазами за движением солнышка
вверх – вниз, вправо – влево.
- движение глазами по кругу в одну и другую стороны.
-поморгать и зажмурить глаза.

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,
Рыбка хвостиком виляла.
-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);
Вверх и вниз, вверх и вниз.
Рыбка, рыбка, не ленись!
По волнам, по волнам,
Тут и там, тут и там.
Вот она какая, рыбка золотая.
-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево

https://vk.com/doshkoll

(6-8 р.)
-поморгать глазами.
« Самолет»
Пролетает самолет
С ним собрался я в полет.
Правое крыло отвел, посмотрел.
Левое крыло отвел, поглядел.
Я мотор завожу
И внимательно гляжу
Поднимаюсь ввысь, лечу
Возвращаться не хочу.
- посмотреть вверх
-отвести руки, проследить взглядом
-вращательные движения руками перед собой, следить взглядом.
- встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;
- поморгать и прикрыть глаза.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток (1-4 классы)»: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. -М.: ВАКО, 2007.
2. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 271 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.

1. Альмухаметова Г.В Картотека «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-gimnastika-dlya-glaz (дата обращения: 05.07.2013 г.)
2. Бацура Е.В. Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nsportal.ru/detskii-sad/materialy-dlya-roditelei/fizkultminutki-detskaya-gimnastika-dlya-glaz-v-stihah (дата обращения: 05.07.2013 г.)
3. Георгиевская Л.Б. Зрительная и двигательная гимнастика в стихах для детей с нарушением зрения. [Электронный ресурс] //Режим доступа: mdou45.himkisad.ru/важные-странички/страничка-учителя-дефектолога/на-заметку-педагогам-и-родителям/ (дата обращения: 05.07.2013 г.)
4. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://548.tvoysadik.ru/?category=31&class=rubric_articles_items&id=93 (дата обращения: 05.07.2013 г.)
5. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://leleka-online.com/forum/viewtopic.php?p=20946 (дата обращения: 05.07.2013 г.)
6. Горлач И.В. Зрительная гимнастика. [Электронный ресурс] //Режим доступа: www.kirov.spb.ru/dou/13/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=84 (дата обращения: 05.07.2013 г.)
7. Зрительная гимнастика в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nschds1.ucoz.ru/publ/zritelnaja_gimnastika_v_stikhakh/1-1-0-13 (дата обращения: 05.07.2013 г.)
8. Лашко О. Методическая подборка «Гимнастика для глаз» в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://www.maaam.ru/detskijsad/metodicheskaja-

https://vk.com/doshkoll

podborka-gimnastika-dlja-glaz-v-stihah-praktikum-konsultacija-vospitateljam-vsem-uchiteljam-roditeljam.html (дата обращения: 05.07.2013 г.)

9. Максимова В.С. Зрительная гимнастика для дошкольников «Чтоб смеялся глазок». [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/zritelnaya-gimnastika-dlya-doshkolnikov (дата обращения: 05.07.2013 г.)

10. Мельник Е.С. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-2 (дата обращения: 05.07.2013 г.)

11. Соловьева Л. В. Корригирующая гимнастика для глаз «Весёлая неделька» [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-glaz-veselaya-nedelka (дата обращения: 05.07.2013 г.)

12. Чепуренкова М.Е. Сборник игр «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/sbornik-igr-gimnastika-dlya-glaz (дата обращения: 05.07.2013 г.)

13. Шишова Г. Е. Гимнастика для глаз в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-v-stikhakh (дата обращения: 05.07.2013 г.)

https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/02/01/kartoteka-zritelnoy-gimnastiki-po-leksicheskim-temam